



## 5 TIPS PARA CREAR ENSALADAS SALUDABLES PARA TU CORAZÓN

Las ensaladas no tienen que ser «blandas» para ser nutritivas y sanas. Al mismo tiempo, es fácil que te excedas en cuanto a calorías y grasas cada vez que agregas ingredientes a tus vegetales, lo cual por ejemplo, en vez de ayudar a tu corazón, lo perjudicará.

Ante ello, la Asociación Americana del Corazón te ofrece estos tips para crear ensaladas que beneficien tu salud cardiovascular:

1. **Elige verduras de hojas verdes y oscuras, y acentúa su sabor con hierbas frescas.** Añade verduras tales como pepino, coliflor y brócoli, para hacerla más crujiente e incrementar su valor nutricional.
2. **Incluye proteínas magras** tales como pescado, pollo sin piel, huevo duro, frijoles, nueces y queso bajo en grasa.
3. **Pica fruta fresca** para añadir un dulzor saludable a tu creación.
4. **Agrega granos enteros, pues te ayudarán a sentirte más lleno(a).** Opta por quínoa, cebada, cuscús (hecho a base de sémola de trigo, verduras, garbanzos y carne roja), bulgur (alimento hecho a base de trigo) o arroz silvestre.
5. Prepara una vinagreta saludable con aceite de oliva, vinagre, hierbas y especias.

No olvidemos que el corazón es un órgano vital de suma importancia, pues actúa como el motor de nuestro sistema circulatorio y se encarga de llevar la sangre necesaria para la vida a cada milímetro de nuestro cuerpo.

No fumar, no excederse con el alcohol, realizar ejercicio físico moderado y cuidar la alimentación es básico para la salud de nuestro corazón. Cuidar nuestra imprescindible locomotora depende únicamente de nosotros, y estos tips son una excelente forma de hacerlo.

CLICKISALUD

Síguenos en nuestras redes sociales

